



MUGIMENT

Basque Country

GIZARTE AKTIBOAGOA SORTZEKO PROIEKTUA

GIZARTE AKTIBOAGO BAT SORTZEKO PROIEKTUA

PROYECTO PARA CREAR UNA SOCIEDAD MÁS ACTIVA

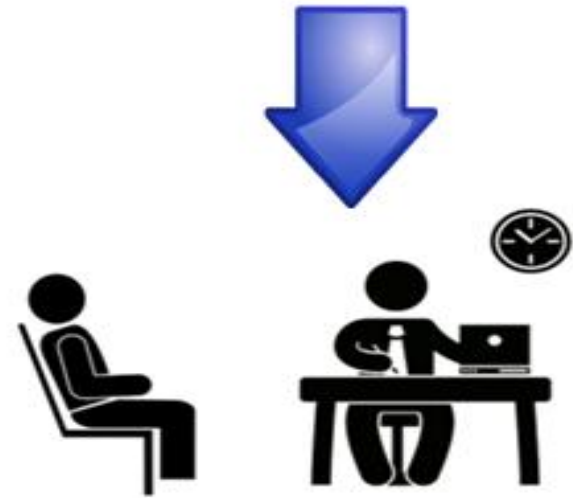


MUGIMEAT
BarqueCountry

SOCIEDAD MÁS ACTIVA y MENOS SEDENTARIA



AUMENTAR la
ACTIVIDAD FÍSICA



REDUCIR el
SEDENTARISMO

2013-2020 OSASUN PLANA

ZAHARTZE AKTIBOARI BURUZKO 2015-2020 EUSKAL ESTRATEGIA

MUNDUKO OSASUN ERAKUNDEAREN ESTRATEGIA ETA TXOSTENAK

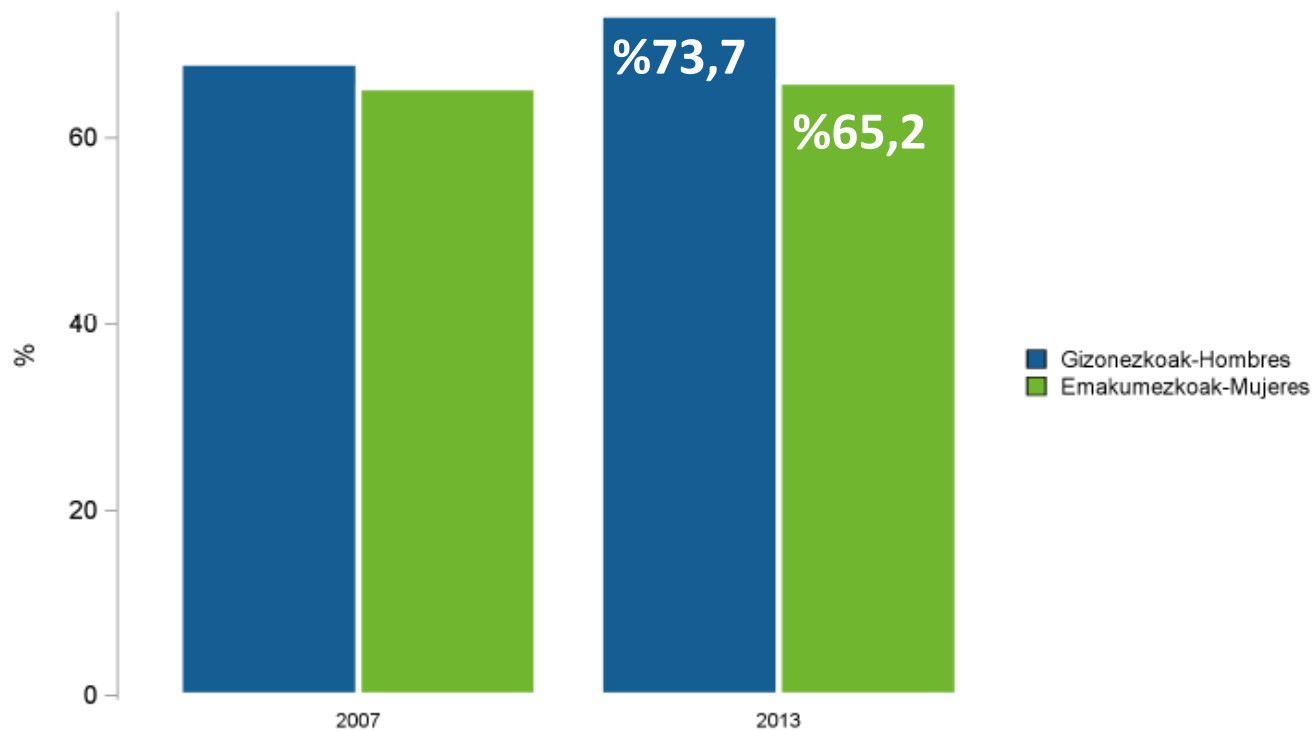
**JARDUERA FISIKOARI BURUZKO
EUROPAR KONTSEILUKO 2013KO AZAROAREN 26KO GOMENDIOA**



Jarduera fisikoaren bilakaera, 2002-2013 Evolución de la actividad física, 2002-2013

Aktiboak diren biztanleen prebalentzia*
Prevalencia de población activa*

%69,4



*Adinaren arabera estandarizatua / Estandarizada por edad

PERSONA INACTIVA



PERSONA SEDENTARIA



Physical activity benefits for adults and older adults

-  **BENEFITS HEALTH**
-  **IMPROVES SLEEP**
-  **MAINTAINS HEALTHY WEIGHT**
-  **MANAGES STRESS**
-  **IMPROVES QUALITY OF LIFE**

REDUCES YOUR CHANCE OF

Type II Diabetes	-40%
Cardiovascular Disease	-35%
Falls, Depression and Dementia	-30%
Joint and Back Pain	-25%
Cancers (Colon and Breast)	-20%

What should you do?

For a healthy heart and mind

To keep your muscles, bones and joints strong

To reduce your chance of falls

Be Active

Sit Less

Build Strength

Improve Balance

VIGOROUS

MODERATE



MINUTES PER WEEK

75 OR 150

VIGOROUS INTENSITY
(BREATHING FAST
DIFFICULTY TALKING)

MODERATE INTENSITY
(INCREASED BREATHING
ABLE TO TALK)

OR A COMBINATION OF BOTH

BREAK UP SITTING TIME



2 DAYS PER WEEK

Something is better than nothing.

Start small and build up gradually:
just 10 minutes at a time provides benefit.

MAKE A START TODAY: it's never too late!

RECOMENDACIONES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA BENEFICIOSA PARA LA SALUD

**SE UNA
PERSONA ACTIVA**

**INTENSIDAD
VIGOROSA**



RUNNING

**INTENSIDAD
MODERADA**



CAMINAR



DEPORTE



BICICLETA



**SUBIR
ESCALERAS**



NADAR

**SIENTATE
MENOS**



VER TV



SOFA



PANTALLAS

MINUTOS POR SEMANA

75 ó 150

**INTENSIDAD
VIGOROSA**
(RESPIRACIÓN RÁPIDA,
DIFICULTAD PARA HABLAR)

**INTENSIDAD
MODERADA**
(INCREMENTO DE LA RESPIRACIÓN,
CAPAZ DE HABLAR)

O COMBINACIÓN DE AMBAS

**REDUCE EL TIEMPO
QUE PERMANECES
SENTADO/A**

**SOLO 10 MINUTOS DE ACTIVIDAD CONTINUADA
PROPORCIONA BENEFICIOS ¡ALGO ES MEJOR QUE NADA!**

UK CHIEF MEDICAL OFFICER'S GUIDELINES 2011. **START ACTIVE, STAY ACTIVE:** <http://bit.ly/startactive>

FUTURO

DEPORTE

EJERCICIO FÍSICO

**ACTIVIDAD FÍSICA
ESTILO DE VIDA ACTIVO**

PASADO

DEPORTE

EJERCICIO FÍSICO

**ACTIVIDAD FÍSICA
ESTILO DE VIDA
ACTIVO**

% ABONADOS/AS A ENTIDADES DEPORTIVAS

35%

ENCUESTA HÁBITOS DEPORTIVOS EN EUSKADI 2009

28,1% (39,4% CAPV)

ENCUESTA HÁBITOS DEPORTIVOS EN ESPAÑA 2015

INICIATIVA CON VISIÓN INTERSECTORIAL

TALDE KOORDINATZAILEA

Gazteria eta Kirolak

Osasun Publikoa eta Adikzioak

Osakidetza

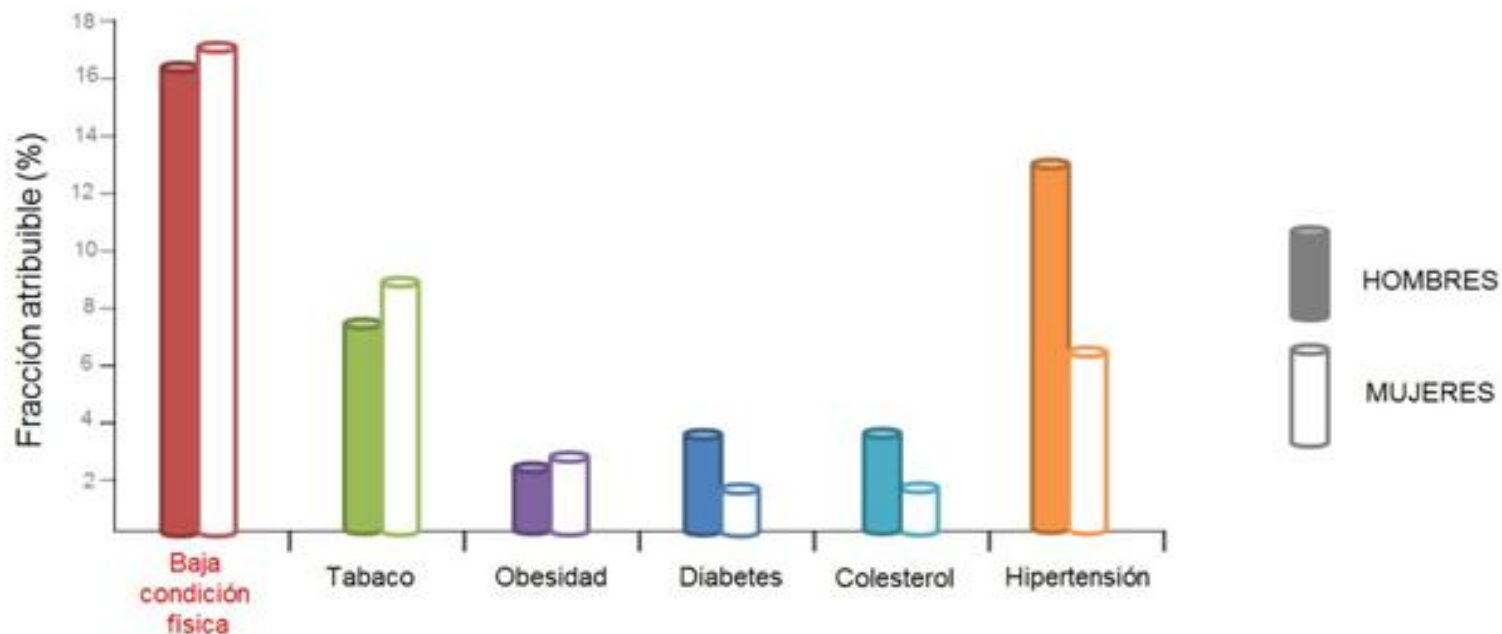
Gizarte Politikak



The
Cooper Institute[®]
501(c)(3)

¿QUÉ FACTOR MATA MÁS GENTE EN EL “PRIMER” MUNDO?

Blair SN. Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. Br J Sports Med. 2009 Jan;43(1):1-2



MUGIMET
BarqueCountry

COSTE SANITARIO EN EUSKADI (2015)

1.549€ POR PERSONA

LAS PERSONAS ACTIVAS TIENEN UN COSTE 27 % INFERIOR.
457 € DE DIFERENCIA ENTRE UNA A PERSONA ACTIVA Y OTRA INACTIVA*

**Anderson LH, Martinson BC, Crain AL, Pronk NP, Whitebird RR, O'Connor PJ, Fine LJ. Health care charges associated with physical inactivity, overweight, and obesity. Prev. Chronic Dis. 2005 Oct;2(4):A09.*

Hay menos riesgo en la actividad que en la inactividad continuada. Sería mucho más aconsejable hacernos una revisión detallada en el caso de que tengamos la intención de llevar una vida sedentaria para saber si nuestra salud es suficientemente buena para aguantar la inactividad.

Per Olof Astrand (1970)

MUGIMET
Basque Country



ESTRATEGIA

OBJETIVO

POBLACIÓN

MUGISARE

Crear redes locales para
la coordinación de
acciones y estrategias

Comunidad

ESTRATEGIA

OBJETIVO

POBLACIÓN

MUGIBILI

Fomentar la actividad de
caminar

Población
general

mugibili

mugitzeko aukerak
ideas para moverse



ESTRATEGIA

OBJETIVO

POBLACIÓN

MUGIEGUN

Facilitar la participación
ciudadana en eventos
deportivos

Población
general

ESTRATEGIA

OBJETIVO

POBLACIÓN

MUGIKASI

Incrementar el tiempo de
AF y evitar el
sedentarismo en los
centros escolares

Población
infantil

ESTRATEGIA

OBJETIVO

POBLACIÓN

MUGIERAGIN

Implicar a profesionales sanitarios y del deporte como agentes promotores de AF

Profesionales del ámbito sanitario y deportivo

ESTRATEGIA

OBJETIVO

POBLACIÓN

MUGILAN

Facilitar la práctica de AF
y prevenir el
sedentarismo en el
entorno laboral

Centros de
trabajo

ESTRATEGIA

OBJETIVO

POBLACIÓN

MUGITOKI

Crear un centro de
referencia y
recopilación,
actualización y
generación de
conocimiento sobre la
AFBS

Profesionales,
agentes locales
y expertos

ESTRATEGIA

OBJETIVO

POBLACIÓN

MUGIBETI

Impulsar la práctica de
AF entre la población de
mayores atendiendo a
sus necesidades

Población
mayor



MUGIMENTS
MUGIBETI

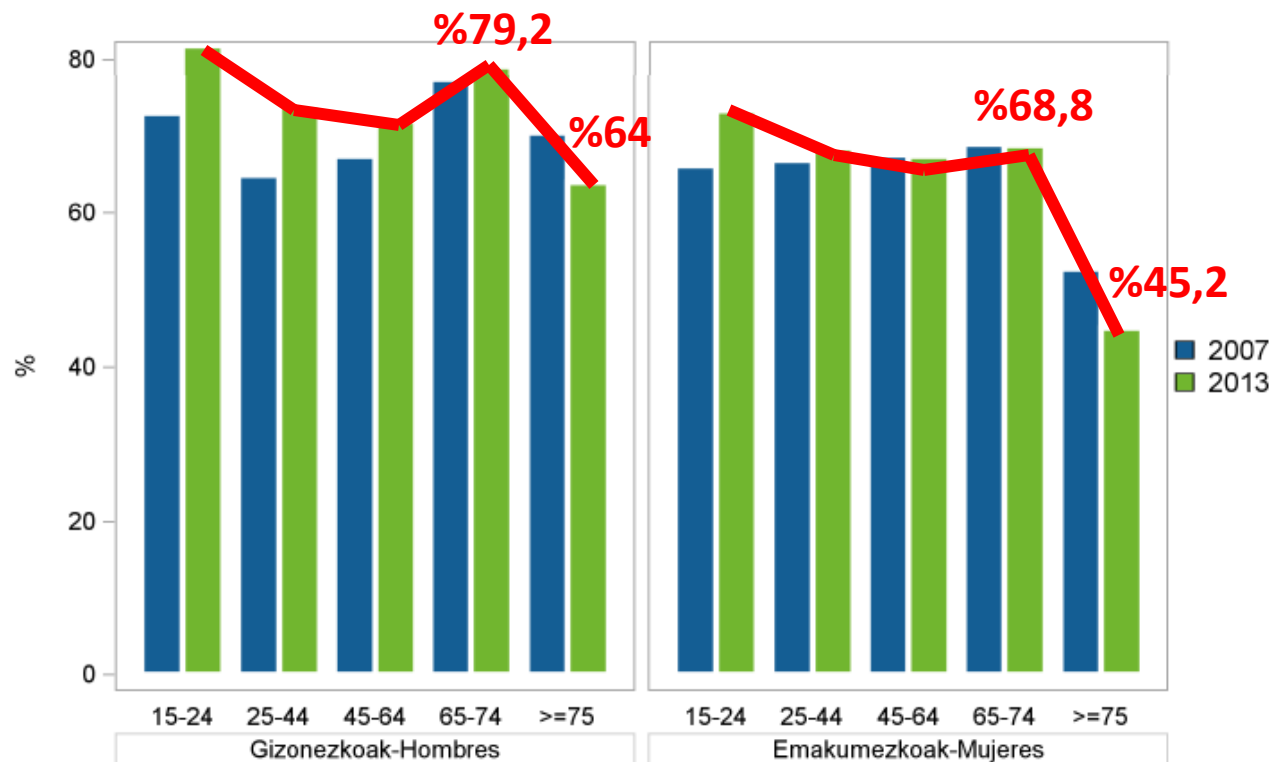
ELUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

Jarduera fisikoaren bilakaera adinaren arabera, 2002-2013 Evolución la actividad física según la edad, 2002-2013

Aktiboak diren biztanleen prebalentzia
Prevalencia de población activa



PROPUESTAS DE ACCIÓN

- 1- ESTUDIAR LOS FACTORES INDIVIDUALES Y AMBIENTALES QUE INCIDEN EN EL NIVEL DE SEDENTARISMO DE LA POBLACIÓN MAYOR CONSIDERANDO LA HETEROGENEIDAD DEL COLECTIVO.
- 2- ANIMAR A LAS PERSONAS MAYORES A PARTICIPAR, EN FUNCIÓN DE SU CAPACIDAD FUNCIONAL, EN LAS ACTIVIDADES Y RECURSOS COMUNITARIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDOS A LA POBLACIÓN GENERAL, POTENCIANDO ADEMÁS INICIATIVAS DE PARTICIPACIÓN INTERGENERACIONAL.

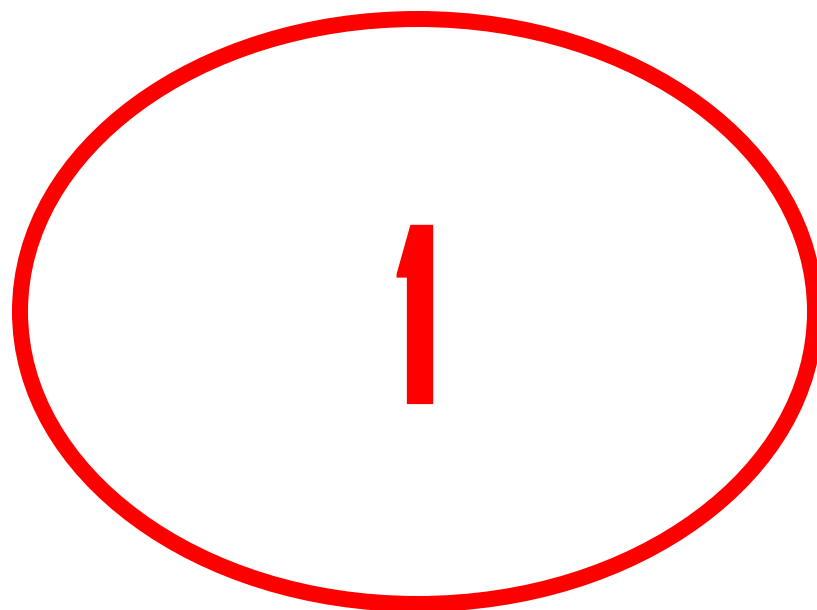
PROPUESTA DE ACCIONES

- 3- IMPULSAR MEJORAS Y ADAPTACIONES EN EL ENTORNO FÍSICO Y SOCIAL QUE FACILITEN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS CON DIFICULTADES DE MOVILIDAD.
- 4- REALIZAR CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN Y DE INFORMACIÓN A LA POBLACIÓN MAYOR.
- 5- ELABORAR UN PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO PARA LA PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LA DERIVACIÓN AL ORIENTADOR DESDE LOS SERVICIOS ASISTENCIALES DEL MUNICIPIO.

PROPUESTA DE ACCIONES

- 6- INFORMAR Y FORMAR AL PERSONAL SANITARIO O ENCARGADO DEL CUIDADO DE MAYORES EN CÓMO TRABAJAR LA FUERZA Y LA IMPORTANCIA DE SU MEJORA SOBRE TODO EN EL TREN INFERIOR EN EL CASO DE PERSONAS MAYORES DEPENDIENTES.
- 7- FOMENTAR EL USO Y EL DESARROLLO DE PRUEBAS DE EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN MAYORES.
- 8- TODAS AQUELLAS QUE EL MUNICIPIO ESTIME OPORTUNAS PARTIENDO DE SU REALIDAD Y ATENDIENDO A SUS CARÁCTERISTICAS.

CLAVES



VISIÓN INTERSECTORIAL



2

CONCEBIR LA ACTIVIDAD FÍSICA MÁS ALLÁ DEL DEPORTE

3

**SEGUIR LAS RECOMENDACIONES
ESTABLECIDAS EN AFBS**

4

ACTUAR A NIVEL LOCAL

5

LIDERAZGO

mugiment@mugiment.eus

ESKERRIK ASKO!

MUGIMENT 
Basque Country